

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme i
stručnog naziva magistar kineziologije)

Ivan Kličić

POMOĆNE IGRE ZA
USAVRŠAVANJE PODFAZE
ZAVRŠNICE NAPADA U
NOGOMETU

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan, 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme i
stručnog naziva magistar kineziologije)

Ivan Kličić

**POMOĆNE IGRE ZA
USAVRŠAVANJE PODFAZE
ZAVRŠNICE NAPADA U
NOGOMETU**

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan, 2018.

POMOĆNE IGRE ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE ZAVRŠNICE NAPADA

Sažetak

Nogomet je igra u kojoj suprotstavljene ekipe međusobno izmjenjuju posjed lopte, izmjenjujući faze napada i faze obrane. Cilj svake ekipe je zabiti gol i ostvariti pobjedu, a da bi to bilo moguće, igrači na terenu moraju efikasno i optimalno djelovati, moraju imati visoku razinu tehničko-taktičkih znanja. Cilj diplomskog rada je prikazati osnovne principe i zakonitosti pomoćnih igara u podfazi završnice napada te njihovu važnost u učenju istog.

Ključne riječi: nogomet, struktura nogometa, faza napada, podfaza igre, efikasnost, trening

ASSISTANT GAMES FOR IMPROVEMENT THE SUB PHASE OF ATTACK

Summary

Football is a game where opposing teams are constantly changing ball possession, which means that there is a change of defense and attack. The main goal of every team is to score a goal and win the game and to do that, every player on the field must be efficient and optimal in his goal which means that they need to possess high level of technical-tactical knowledge. The aim of the graduate thesis is to outline the basic principles and the legality of the auxiliary games in the attack sub-stage and their importance in learning it.

Key words: football, football structure, phase of attack, sub-phases of a game, efficiency, training

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

upisati titulu, ime i prezime

Student:

upisati ime i prezime

SADRŽAJ

1.	UVOD.....	5
2.	STRUKTURA NOGOMETNE IGRE	7
3.	STRUKTURNA ANALIZA FAZE NAPADA	10
	3.1. Podfaza pripreme napada	12
	3.2. Podfaza središnjice napada	13
	3.3. Podfaza završnice napada	13
4.	POMOĆNE IGRE U NOGOMETU	16
5.	POMOĆNE IGRE ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE ZAVRŠNICE NAPADA U NOGOMETU	17
6.	ZAKLJUČAK.....	26
7.	LITERATURA	27

1. UVOD

Nogomet, ili kako ga većina njegovih pratitelja naziva “najvažnija sporedna stvar na svijetu”, postepeno se razvio iz zabave i rekreacije do profesionalnog sporta, odnosno najpopularnijeg sporta na svijetu gledano sa strane broja aktivnih sportaša ili broja gledatelja.

Različite slične nogometne igre koje su se igrale po terenima engleskih sveučilišta, vuku korijenje iz 19. stoljeća kada su se utakmice igrale između gradova ili škola. Prije odigravanja utakmica dolazilo je do čestih nesuglasica i svađa iz razloga što je u to vrijeme svaka škola imala svoja pravila te se nisu mogli dogovoriti po čijim će se pravilima utakmica igrati. Iz tih razloga 1863.g. novoosnovani Engleski nogometni savez donosi skup novih, univerzalnih pravila kojih bi se svi trebali pridržavati. Novo donesena pravila nisu zaživjela kako se očekivalo pošto učinak saveza nije bio toliko značajan. Jedan od razloga je u tome što u ono vrijeme još uvijek nisu postojali profesionalni klubovi koji bi ih provodili.

Nogomet je kompleksan i dinamičan sport u kojem se dvije ekipe nadmudruju i suprotstavljaju jedna drugoj sa ciljem pobjede i postizanja pogotka kao najvažnijeg cilja u nogometu. Pripada grupi polistrukturalnih acikličnih gibanja u kojem ekipe stalno izmjenjuju posjed lopte, odnosno fazu napada i fazu obrane.

„Za uspjeh u nogometu potreban je velik broj sposobnosti, osobina i znanja od kojih su najvažnije antropološke karakteristike (zdravstveni status, morfološke karakteristike te motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti), specifične sposobnosti i znanja nogometaša (tehničke sposobnosti, specifične motoričke sposobnosti, taktičke sposobnosti i znanja, teorijska znanja kao i osobine važne za socijalnu adaptaciju) te situacijska efikasnost kao i rezultati u natjecanju“ (Dujmović, 2000).

Sustavi i načini igranja nogometa jako su se mijenjali tijekom godina od dimenzija terena i pravila pa sve do praćenja igre, njenih elemenata i analize. U početku je nogomet bio uglavnom igra snage, međutim napredak i sistematska analiza igre dokazali su da je vještina neophodan element za dobru igru. Današnji, suvremeni, nogomet igra se na *nogometnom igralištu* – travnatom, pravokutnom terenu dužine 100 - 110 m i širine 64 - 75 m. Uzme li se u obzir da svaka nogometna utakmica traje najmanje 90 minuta u kojoj

nogometaš u prosjeku pretrči oko desetak kilometara, može se lako zaključiti koliko je nužna njegova fizička i psihička pripremljenost.

Nogomet je aerobno – anaerobni sport, odnosno kineziološka aktivnost kontaktnoga tipa s fazama niskog, submaksimalnog i maksimalnog opterećenja te složenih kretnji tipa sprinteva, skokova, zaustavljanja i promjena pravca kretanja. Kako bi igrač bio što uspješniji na natjecanjima, treba razvijati i usavršavati bazične motoričke sposobnosti i to : snagu, brzinu, fleksibilnost, koordinaciju, izdržljivost, agilnost, ravnotežu i preciznost.

Današnji nogomet, u odnosu na prošlost, karakteriziraju iznimno visok ritam i dinamika igre. Igrači moraju biti fizički i psihički dobro pripremljeni te posjedovati visoko razvijena tehnička i taktička znanja kako bi mogli efikasno i optimalno djelovati na terenu. U nogometnoj utakmici momčadi konstantno izmjenjuju posjed lopte, a samim time i fazu napada i fazu obrane pojedine ekipe.

Faza napada je ključna u nogometu jer se u ovoj fazi stvaraju prilike i postižu pogodci. Ekipe koje stvore više takvih prilika imaju veće vjerojatnosti za postizanje pogotka. Kako bi to bilo moguće, igrači trebaju biti uigrani, trebaju optimalno djelovati u svim fazama i podfazama igre te imati dobru međusobnu komunikaciju. Zato je faza podzavršnice napada ključna u većini slučajeva.

Razlog odabira ove teme kao diplomskog rada, leži u tome što sam i ja sportaš koji se cijeli život bavi sportom. Prošao sam velik broj selekcija i kampova, trenirao sa mnogim trenerima iz različitih regija te samo jedan trener se isticao time da je u svojim treninzima koristio igre kao popratne ili glavne sadržaje. Treninzi su bili zabavni i kreativni ali isto tako naporni i zahtjevni, međutim ja kao i moji suigrači, veoma smo dobro reagirali na takav način treniranja. Kasnije sam, dolaskom na Kineziološki fakultet, saznao da su to pomoćne igre i tek tada uvidio njihovu važnost u razvoju sportaša i njegovih sposobnosti.

U nastavku ovoga rada objasniti ću vam što su to pomoćne igre u nogometu, opisane su i osmišljene neke od pomoćnih igara kojima je cilj usavršiti podfazu završnice napada, odnosno kako stvoriti prilike, akcije slične onima u igri kako bi se što bolje i efikasnije mogla usavršiti podfaza završnice napada i u konačnici biti dovedena do automatizacije.

2. STRUKTURA NOGOMETNE IGRE

Sustav donošenja odluka u igri mora se zasnivati na konceptu igre. Osnovne su informacije za početak odlučivanja u igri anticipacija i prepoznavanje prostornih i vremenskih odnosa. Ono što ih određuje je strujanje informacija koje se dobivaju opažanjem raznovrsnih situacija u igri, kao i one koje su pohranjene u situacijskoj i konceptualnoj memoriji. Sve to utječe na motoričko ponašanje igrača u različitim situacijama igre.

Kako bi se što bolje prepoznale situacije u igri, bitno je dobro poznavanje strukture igre. To znači da trener mora dobro poznavati sve faze igre sa svojim sastavnicama, odnosno podfaze i pozicije igrača na terenu. Kako bi igrači bili što uspješniji u provođenju zadataka te prenašanju lopte iz jedne faze igre u drugu, trebaju biti izrazito tehnički pripremljeni te shvaćati taktiku igre.

„Strukturalna analiza sportske aktivnosti je postupak utvrđivanja njezinih tipičnih struktura, podstruktura i ostalih sastavnih elemenata. Odgovara na pitanja o hijerarhiji i značajkama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata odnosno njihovih faza, podfaza i strukturnih jedinica koje čine motorički sadržaj trenažne ili natjecateljske aktivnosti tipične za određenu sportsku granu“ (Milanović, 2013).

Nogometna je igra kompleksna aktivnost što znači da igrači za vrijeme utakmice izvedu velik broj različitih aktivnosti i kretnji u tipičnim i atipičnim situacijama koje se odvijaju za vrijeme utakmice. U rješavanju toga pomaže analiza aktivnosti igrača na utakmici. Takvu složenost nogometne igre u kojoj se konstantno izmjenjuju intervali rada s visokim i niskim intenzitetom, s loptom ili bez nje, karakterizira struktura gibanja cikličnog i acikličnog tipa. Tijekom nogometne igre posjedi lopte konstantno se mijenjaju što dovodi do stalne promjene obrane i napada odnosno situacija. Kako bi igrač mogao kvalitetno rješavati situacije, tijekom utakmice mora imati jako dobru anticipaciju i pravovremenost te sve to sinkronizirati s prostorno-vremenskim odnosima i poštivanjem nogometnih pravila (Bašić, 2005).

Nogomet je kompleksna aktivnost kontaktnoga tipa u kojoj se posjedi lopte neprekidno izmjenjuju; u jednom trenutku ekipa napada, a u drugom se brani. S gledišta

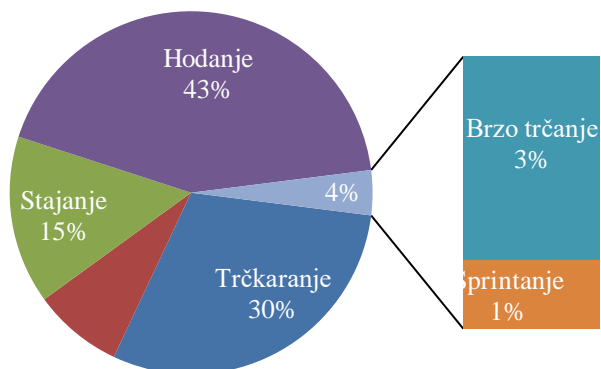
strukturne analize, nogometna igra dijeli se na područja faze napada i faze obrane, sa svojim sastavnicama i podfazama, te tranziciju. Svaka od navedenih faza ima svoje tipične situacije u igri, a u odnosu na taktičko djelovanje i precizno definirane ciljeve. Sve to čini velik broj tehničkih i taktičkih elemenata odnosno struktura gibanja i struktura situacija što nam govori da je nogomet igra izrazito visoke taktičke složenosti.

„Brojna istraživanja u nogometu zabilježila su oko tisuću do tisuću petsto kretnji izvedenih tijekom utakmice. Promjena aktivnosti odvija se svakih pet do šest sekundi s kratkim pauzama. Kretanja se sastoje od: hodanja (25%), laganog trčanja (37%), submaksimalnog trčanja (20%), sprinta (11%) te trčanja unatrag (7%) uzimajući u obzir da sva ova kretanja nisu jednosmjerna već su višesmjerna te se izvode različitom dinamikom“ (Ekblom, 1994, prema Jeffreys, 2004).

Kretanje igrača za vrijeme utakmice različito je ovisno o pozicijama igrača.

„Najnoviji rezultati, dobiveni u analizama utakmica Lige prvaka, pokazuju kako vrhunski nogometaš u prosjeku od ukupnog vremena u igri provede 15% stojeći te 43% hodajući. Oko 30% vremena provede trčkarajući (11 – 14 km/h). Igrač 8% vremena provede trčeći umjerenom brzinom (15 – 19 km/h) te oko 3% vremena trči velikom brzinom (20 – 25 km/h). Samo 1% vremena provede u sprintu maksimalnom brzinom“ (Marković i Bradić, 2008).

Unatrag dvadesetak godina nogomet je doživio velike promjene i razvoj u nizu parametara, od udaljenosti koje igrači za vrijeme utakmice prijeđu, broju utakmica u sezoni, do znatno višeg tempa igre i opterećenja za vrijeme treninga i natjecanja. Broj treninga je povećan, a vrijeme oporavka između treninga i utakmice smanjen. Pomak i napredovanje svih ovih parametara u korelaciji je i ne bi bio moguć da i kondicijska priprema nije napredovala do izrazito visoke razine. Priloženi grafikon bolje će vizualno dočarati navedene parametre.



Grafikon 1. Postotci aktivnosti igrača za vrijeme utakmice (Marković i Bradić, 2008)

Igrači se za vrijeme igre brane i napadaju što znači da se konstantno izmjenjuju posjedi lopte odnosno faza obrane i faza napada.

Kada ekipa dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu terena, započinje faza napada. Primarni cilj je postići pogodak. Kako bi povećali vjerojatnosti za to, cilj ekipe je stvoriti što više prilika u igri. U tome sudjeluju svi igrači koji ostvaruju protok lopte te protivnici koji ih u tome spriječavaju.

Kada ekipa izgubi loptu koju je do tada imala u posjedu na bilo kojem dijelu terena, prelazi u fazu obrane i u tom trenutku svi igrači zauzimaju obrambene uloge ovisno o mjestu na kojem su se nalazili i/ili osnovnom rasporedu ekipe. Faza obrane dijeli se na tri podfaze a to su uža, središnja i šira zona obrane.

3. STRUKTURNA ANALIZA FAZE NAPADA

Namjera svih igrača, posebice igrača u fazi napada jest postići pogodak, a to se realizira individualnom akcijom igrača ili suradnjom više igrača u napadu. U ostvarenju te namjere sudjeluju svi oni igrači koji sudjeluju u protoku lopte te protivnički igrači koji sudjeluju u destrukciji napada, odnosno oni igrači koji remete realizaciju i organizaciju protivnikova napada u ostvarenju postizanja pogotka (Barišić prema Jerkoviću, 1986).

Glavni cilj napada je postići pogodak. Vjerojatnosti za postizanje pogotka su veće onoliko koliko ekipa stvori izglednih prilika za postizanje istog. Iz tog razloga svaka ekipa treba težiti tome da stvara što brže i što više takvih šansi kako bi se vršio konstantan „pressing“ na protivničku ekipu i time im se narušavala stabilnost u igri. U slučaju gubitka lopte u fazi napada, cilj je što brže zaustaviti protivnika te ga spriječiti u zabijanju ili stvaranju izgledne šanse za postizanje pogotka.

Da bi faza napada ekipe bila što uspješnija, igračima je potrebno držati se principa.

„Principi napada su (Barišić prema Toplaku, 1986):

- odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće;
- plansko držanje lopte u posjedu;
- brzo i pravovremeno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom (za prijem lopte), osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta;
- korištenje zavaravajućih („lažnih“) kretanja kod otkrivanja;
- plansko „namještanje“ slobodnog prostora suigračima;
- stvaranje viška igrača u svim podfazama napada;
- provođenje napada kroz centralni prostor i kroz krilne prostore;
- težnja završetku napada što manjim brojem dodavanja“.

U većini slučajeva napad kreće s vlastite polovine igrališta. Prema vertikalnim prostorima igrališta, zavisno o tome gdje ekipa dođe u posjed lopte, napad može krenuti sa sva tri prostora igrališta odnosno iz zone pripreme napada, zone središnjice napada ili zone završnice napada.



Prikaz 1. *Prostorni odnosi u fazi napada* (Jerković, 1986)

Odvijanje napada može se promatrati i prema horizontalnim prostorima na igralištu i tada dijelimo napad kroz centralni i kroz krilni prostor.

„Podfaze napada su (Jerković, 1986):

- podfaza *pripreme* (otvaranja) napada,
- podfaza *središnjice* napada,
- podfaza *završnice* napada,
- *tranzicija* (prijelaz) iz obrane u napad“.

U suvremenom nogometu uspješnije su one ekipe koje su sposobne taktički prilagoditi se, odnosno ekipe koje mogu reagirati sa taktičkom fleksibilnošću. Zato trening mora biti usmjeren na raznolikost igrača u fazi napada, od obrambenih igrača i igrača sredine terena, pa sve do napadača. Kako bi to uspjeli postići, neophodan je kvalitetan tehničko – taktički trening kontrole lopte, dodavanja i primanja lopte.

3.1. Podfaza pripreme napada

Naziva se još i *podfaza otvaranja napada* i za njeno učinkovito i dobro izvođenje potrebno je stalno kretanje igrača u svim smjerovima (ovisno o situaciji na terenu i poziciji igrača), horizontalno i vertikalno otkrivanje igrača te dodavanja usmjerena u dubinu, širinu i po dijagonali. Lopta taktički kruži u igri te ekipa, ovisno o slabije branjenoj strani i poziciji protivničkih igrača, prenosi loptu s jedne na drugu stranu igrališta. Kako bi primopredaja lopte bila točna i sigurna u svakom trenutku, mora je karakterizirati izrazita tehničko–taktička usklađenost, što znači da bi igrači trebali izbjegavati paralelna dodavanja na velike udaljenosti iz razloga što eventualnim presijecanjem lopte protivničke momčadi, odnosno oduzimanjem lopte, protivnik dolazi do posjeda lopte u svojoj zoni završnice napada gdje je naša obrana izrazito rijetko postavljena i čini je mali broj igrača; a u trenutku presijecanja šansa da protivnik postigne gol izrazito je veća od one u bilo kojoj drugoj situaciji (Jerković, 1986).

Kako bi igra u ovoj fazi napada bila što svrsishodnija, pretpostavka je da bi ekipu trebala karakterizirati konstantna promjenjivost tempa kretanja igrača i lopte, izrazita preciznost u trenutku primopredaje lopte te osiguravanje slobodnoga prostora pri kretanju igrača u odnosu na horizontalne i vertikalne zone igrališta (Barišić, 2007).

Kada ekipa u ovoj podfazi napada, iznenađujuće i pravovremeno prenese loptu s jedne strane igrališta na drugu te promjenom tempa igre, bilo to individualnim potezom igrača ili suradnjom više igrača, stvori neravnotežu u protivničkoj ekipi i omogući ostalim igračima lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada (Barišić, 2007).

3.2. Podfaza središnjice napada

Za dobru organizaciju igre u središnjici napada igrači, odnosno ekipa, trebaju imati izrazito visoku prostornu koncentraciju na terenu, precizno pokrivati igrače i smanjiti prostor za napadače. Kako bi igrač sebi stvorio što povoljniju poziciju individualnom akcijom, vođenjem lopte, driblingom ili „fintiranjem“ i/ili suradnjom drugoga ili više igrača koristeći dodavanje, kretanje ili promjenu mjesta; potrebna je izrazito pravovremena usklađenost svih igrača, konstantnost u provođenju osnovnog načina igre ili taktičke zamisli ekipe i preciznost.

Kretnje veznih igrača i istaknutih napadača trebaju biti stalne i svrhovite. Igrači se moraju pravovremeno i smisleno otvarati, stvarati slobodan prostor suigračima, posjedovati visoku kvalitetu primanja lopte te pravovremeno utrčavati u slobodan prostor.

3.3. Podfaza završnice napada

Cilj napada je postizanje pogotka. Vjerojatnosti za postizanje pogotka su veće onoliko koliko ekipa stvori izglednih prilika za postizanje istog. Iz tog razloga svaka ekipa treba težiti tome da stvara što brže i što više takvih šansi kako bi se vršio konstantan pritisak na protivničku ekipu i time im se narušavala stabilnost u igri. U slučaju gubitka lopte u fazi napada, cilj je što brže zaustaviti protivnika te ga spriječiti u zabijanju ili stvaranju izgledne šanse za postizanje pogotka.

Podfaza završnice napada je najsloženija i najvažnija faza igre zato jer je napadačkoj ekipi cilj postići pogodak, a obrambenoj ekipi spriječavanje istog. Igrači u obrani striktno pokrivaju napadače, igra se odvija na smanjenom prostoru te je visoka koncentracija igrača obje ekipe.

Isto se kao i podfaza središnjice napada realizira individualnom akcijom ili suradnjom dvojice i više igrača, kroz centralni ili kroz krilne prostore, no u odnosu na podfazu središnjice, u ovoj podfazi ulazak u završnicu mora biti izveden maksimalnom brzinom kretanja igrača, treba biti iznenađujuć i igrači trebaju biti maksimalno koncentrirani. Odvijanje napada kroz centralni prostor izvodi se ili individualnom akcijom ili suradnjom više igrača. Bitna je preciznost i tehnika izvođenja udarca. Nakon što se težište igre prebacilo na krilne prostore u završnici napada, zbog relativno smanjene koncentracije protivničkih igrača, s obzirom na to da je prebacivanje težišta bilo

iznenadujuće, najčešće slijede pokušaji upućivanja udaraca neposredno ispred protivničkih vrata i centaršutevi, odnosno upućeni udarci u centralni prostor nakon kojeg se stvara izgledna prilika za postizanje pogotka, bilo to po podlozi, iznad nje ili zrakom. Iz toga može se razlikovati paralelni centaršut, dijagonalni centaršut prema naprijed te dijagonalni centaršut prema natrag (Barišić, 2007).

„S obzirom na vremensku komponentu igre, to jest s obzirom na brzinu prijenosa lopte prema protivničkim vratima kroz zone igrališta razlikuje se (Barišić, 2007):

- *progredirajući napad*,
- *varijabilni napad*,
- *regredirajući napad*“.

U **progredirajućem napadu** jasno je vidljiva namjera ubrzanja prema podfazi završnice napada kroz:

- **kontranapad** koji je najbrži oblik napada. U njemu izravno sudjeluje manji broj igrača te se preskače igra u podfazi pripreme i podfazi središnjice napada. Protivničkoj se momčadi u napadu prepušta inicijativa jer se svi igrači u fazi obrane povlače na vlastitu polovicu igrališta, a time se otvara prostor za budući vlastiti brzi prodor iza protivnikove zadnje obrambene linije. Kako bi izvođenje kontranapada bilo što efikasnije, ekipa mora imati igrače koji posjeduju visok stupanj brzinskih sposobnosti te igrače zadnje linije koji su sposobni uputiti dugo i precizno dodavanje nakon oduzete lopte i pomoćna dodavanja svesti na minimum (Barišić, 2007).
- **kontinuirani napad** koji se javlja kao druga vrsta progredirajućeg napada kojeg također obilježava ubrzanje igre prema završnici napada, ali se za to koristi veći broj dodavanja u pojedinim fazama igre nego što je slučaj u kontranapadu (ne preskaču se pojedine podfaze). Nakon što je u užoj zoni obrane lopta oduzeta, izvodi se prvo dodavanje na najbolje postavljenog i slobodnog igrača te se težište igre prenosi prema protivničkim vratima. Igrači zadržavaju duži posjed lopte u otvaranju napada i čekajući povoljnu situaciju, upućuju loptu u središnjicu napada. U središnjici napada igra se ubrzava individualnom akcijom ili manjim brojem dodavanja čemu je cilj stvoriti brojčanu prednost kako bi se narušila

ravnoteža i raspored obrambenih igrača u središnjoj i užoj zoni obrane s težnjom da se lopta uputi u završnicu napada. Efikasnost se povećava uključivanjem igrača iz „drugog plana“ (Barišić, 2007).

Varijabilni napad je kombinacija progredirajućeg i regredirajućeg napada gdje je promjenjivost tempa igre iznenađujući faktor za protivnikovu postavljenu obranu. Nakon što je u užoj zoni obrane lopta oduzeta, izvodi se jedan do dva „pomoćna dodavanja“ ili slijedi individualna akcija igrača te brzo otvaranje i prijelaz u središnjicu napada. Ovdje se usporava tempo napada koristeći povratne lopte i horizontalna dodavanja. To omogućuje povoljne situacije igračima iz drugog plana i isturenim napadačima ulazak u završnicu maksimalnom brzinom. Glavni cilj je, kao i svakog napada, postići pogodak, što se ostvaruje ili individualnom akcijom ili kombinacijom kroz centralni prostor igrališta ili pak centaršutevima (ubacivanja lopte s krilnih prostora) (Barišić, 2007).

Regredirajući napad je vrsta napada koji je teorijski u suprotnosti sa zahtjevima organizacije faze napada zato što mu je osnovna karakteristika usporavanje tempa prema završnici, a to protivniku omogućuje formiranje i povratak igrača u obranu. Primjenjuje se zbog očuvanja posjeda lopte i pozitivnog rezultata te zbog utjecaja na povećanje psihološkog i energetskog umora protivničke ekipe. Nakon što se lopta, kroz sve podfaze napada, prenese u zonu završnice, povratkom lopte u zonu središnjice napada i pripreme napada ostvaruje se cilj očuvanja posjeda lopte bez intencije postizanja pogotka. Kako bi ova vrsta napada bila što učinkovitija, igrači moraju biti izuzetno sigurni i precizni u primopredaji lopte, posebice kada se lopta nalazi pred vlastitim vratima (Barišić, 2007).

Tranzicija lopte predstavlja prijenos težišta igre iz jedne faze u drugu odnosno prijenos iz obrane u napad na cijelom igralištu. Tranziciju uvjetuje izgubljena lopta protivničke momčadi, bilo to radi greške njihovih igrača ili radi pravovremenosti i točnosti igrača vlastite momčadi. U tom trenutku svi igrači u momčadi preuzimaju napadačka svojstva i uloge. Za kvalitetnu tranziciju iz napada u obranu igrači se moraju znati točno postavljati, moraju se konstantno kretati bez lopte te imati visoku razinu točnih i pravovremenih dodavanja. Nakon oduzete lopte, ukoliko je to moguće, igrači trebaju organizirati kontranapad kako bi postigli pogodak u najkraćem vremenu. Ostali igrači koji ne sudjeluju izravno u kontranapadu, moraju se dobro postaviti i otkriti kako bi omogućili sigurnu povratnu loptu (Barišić, 2007).

4. POMOĆNE IGRE U NOGOMETU

Pomoćne igre su prilagođene igre koje se igraju sa smanjenim brojem igrača na omeđenom dijelu igrališta s modificiranim pravilima pri čemu igrači koji sudjeluju u igri imaju velik broj dodira s loptom. Nakon što je trener objasnio pravila, postavio igru i dao igračima upute, ostatak igre je na igračima bez mnogo uplitanja trenera (Hill-Haas i sur., 2011).

Cilj pomoćnih igara u nogometu je usvajanje, stabilizacija, a u konačnici i automatizacija tipične strukture situacija koje se pojavljuju za vrijeme nogometne utakmice, odnosno taktička i tehnička priprema igrača. S primjenom pomoćnih igara počinje se nakon što je dijete relativno dobro usvojilo tehničke elemente koji su mu potrebni za kvalitetno ostvarivanje komunikacije unutar određenog zadatka (Little, 2009; Allison i Thorpe, 1997).

Primjena pomoćnih igara na igrače ima visok nivo energetske opterećenja zato što pred igrača postavlja situacijske uvjete i visoki intenzitet opterećenja kakav je i na utakmici, ali i informacijskog opterećenja čime igrač pri izvođenju igre prima velik broj povratnih informacija od suigrača i trenera. Isto tako, trener mora imati znanja o energetske procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme izvođenja neke pomoćne igre kako bi mogao ciljano utjecati na razvoj onih funkcionalnih kapaciteta igrača koje želi poboljšati. Prilikom izbora pomoćnih igara potrebno je voditi računa da igrač prepozna linije kretanja, principe i zakonitosti situacije na terenu. Vrlo je bitno da se prije izvedbe igračima precizno objasni iz kojih se razloga baš ta igra izvodi te kakva je njena situacijska vrijednost. Ukoliko se izvode pravilno, one pred igrače postavljaju energetske zahtjeve koji su slični nogometnoj utakmici. Ciljanim pristupom razvijaju se one dimenzije treniranosti sportaša koje će mu u budućnosti omogućiti bolju situacijsku efikasnost na utakmici (Huzjak, 2013).

Prednosti pomoćnih igara su u tome što pred igrača stavljaju uvjete koji oponašaju fiziološki intenzitet i tehničke zahtjeve za vrijeme utakmice kao i zahtjevna kretanja te maksimalnu koncentriranost pa samim time unaprjeđuju isto. Traže da igrač pod pritiskom i umorom donosi kvalitetne odluke.

Nedostatak pomoćnih igara je taj što će igrači ponekad rješavati zadatke na temelju svoje fizičke pripreme te igra neće biti usmjerena na sam smisao pomoćnih igara odnosno automatizaciju struktura situacija s nogometne utakmice. Učestalija pojava ozljeda pri izvođenju pomoćnih igara u odnosu na uobičajeno vježbanje također je nedostatak, a one nastaju jer se igra provodi izrazito visokim intenzitetom.

Za izvođenje nekih pomoćnih igara potrebna je visoka razina tehničko-taktičkih znanja što na nižim razinama može stvarati probleme. Nedostatak broja trenera kod provođenja igre također stvara probleme (Hill-Haas i sur., 2011).

„Za kvalitetno provođenje pomoćnih igara potrebno je dobro isplanirati i uzeti u obzir sve objektivne faktore koji mogu utjecati na pomoćnu igru, kako bi se omogućilo optimalno provođenje ovakvog načina treniranja. Velik broj parametara može prilagođavati i kontrolirati sam trener. Prilikom odabira određenih parametara koji mogu imati utjecaj na intenzitet pomoćne igre, trener mora biti oprezan i upoznat s rezultatom koji će dobiti uvođenjem bilo koje od modifikacija. U suprotnom, određeni cilj koji se želi ostvariti, sa stajališta kondicijskog opterećenja, može biti u potpunosti promašen“ (Hill-Haas i sur., 2011).

5. POMOĆNE IGRE ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE ZAVRŠNICE NAPADA U NOGOMETU

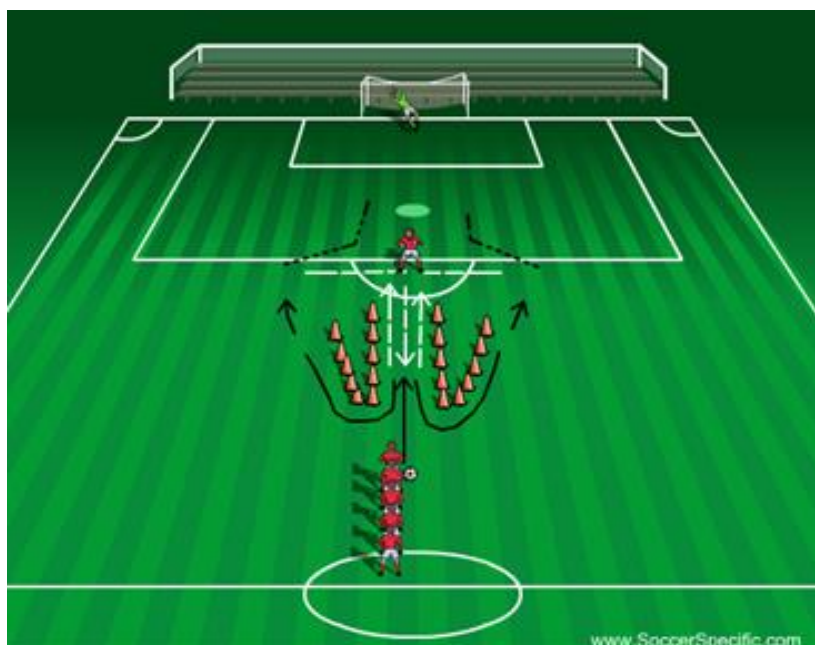
Metodički redoslijed odvija se na više razina, od osnovnih, pomoćnih igara na početku, pa sve do različitih, kako informacijski, tako i energetske zahtjevnih igara kroz koje igrač prolazi u svom razvoju. Bitno je, u metodičkom postupku, da se igre provode postupno, od jednostavnijih ka složenijima. Pomoćna igra pred igrača stavlja situacijske uvjete s terena. Izvodi se maksimalnom brzinom i s maksimalnom koncentracijom. Igrači izrazito napreduju u taktičkom „smislu“, ali i zbog visokog intenziteta izvođenja pomoćnih igara i stalnih kretanja te dodira sa loptom i u tehničkoj pripremljenosti i fizičkoj spremi.

1. Udarci na gol nakon odigranog duplog dodavanja i odigrane lopte

Opis: igrači se nalaze u visokom startu, na udaljenosti 25 metara od gola, jedan iza drugoga u prostoru dimenzija 25x30 metara u kojem se nalaze dva paralelna niza sa šest kapica te nekoliko kapica s vanjske strane pod kutom. Igrač između kapica upućuje loptu treneru, trči do sredine niza kapica te odigrava dva dodavanja s trenerom. Trčanjem unatrag vraća se do početka niza kapica ne skidajući pogled s trenera, nakon kojeg u punom sprintu natrčava na dodanu trenerovu loptu i upućuje udarac prema голу. Trener odabire stranu vraćanja lopte za izvođenje udarca. Igrači igru izvode maksimalnom brzinom. Svaki zabijeni gol donosi bod igraču kao i obranjeni golmanu.

Utjecaj: razvoj maksimalne brzine, koordinacije i preciznosti

Trajanje: 3 minute ili tko će prvi zabiti/obraniti 4 gola ili tko je bolji u 10 udaraca



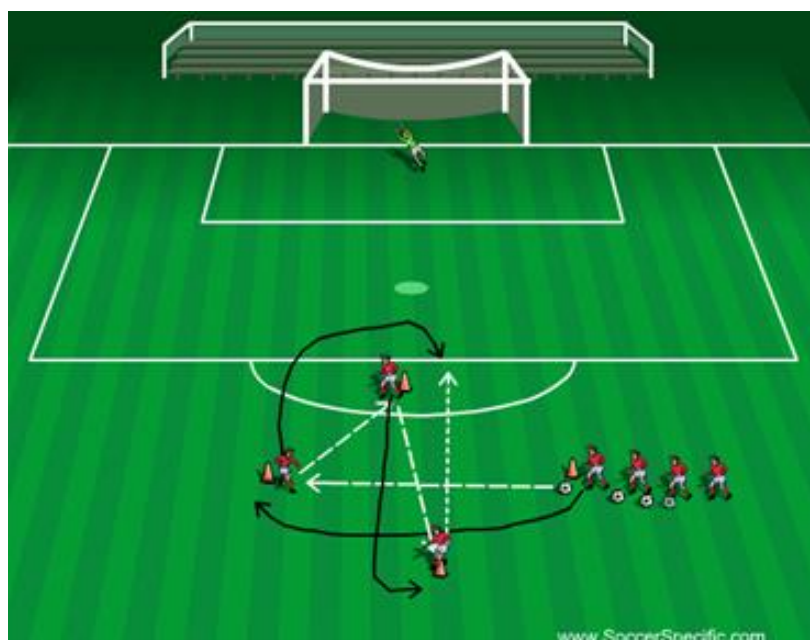
Prikaz 2. Igra udaraca na gol nakon duplog dodavanja i odigrane lopte

2. Individualna završnica s obrambenim igračem

Opis: igrači se nalaze 20 metara od gola, trojica igrača su udaljena 5 m jedan od drugoga u obliku trokuta, a preostali igrači su u koloni paralelno s desnom stativom gola usmjereni prema ostaloj trojici. Igrači u koloni započinju dodavanjem lopte nasuprotnom igraču (koji je u ravnini s lijevom stativom). On iz prve odigrava igraču bliže голу i trči u obranu gdje ga igrač sa suprotne strane, nakon dobivene lopte, u brzini napada u pokušaju zabijanja pogotka.

Utjecaj: razvijanje preciznosti, agilnosti te specifične tehničke pripreme

Trajanje: tko prvi postigne 5 golova; 5 pokušaja svakog igrača



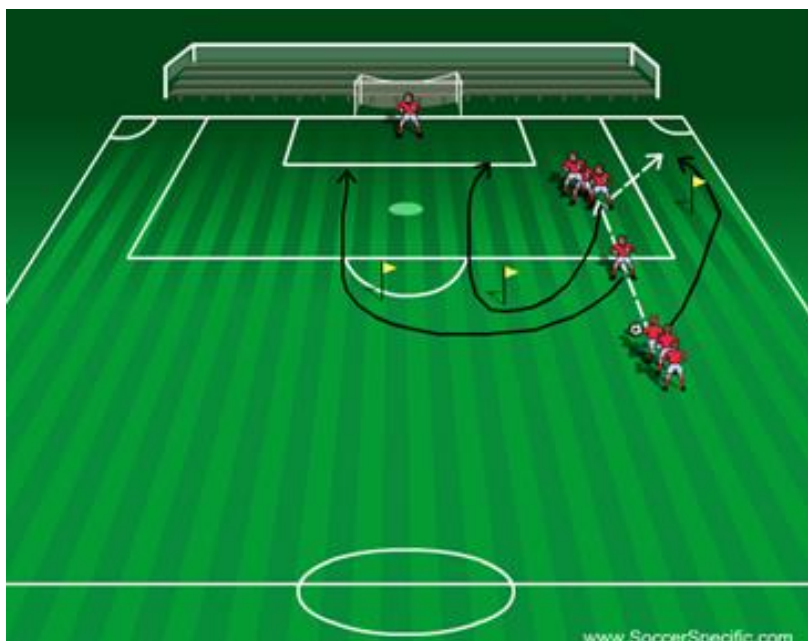
Prikaz 3. Individualna završnica sa obrambenim igračem

3. Završnica napada na ubačenu loptu

Opis: Igrači se nalaze na 25 metara desno od gola uz aut liniju u 2 nasuprotne kolone s igračem između na razmaku od 5 m. Igrač u daljnjoj koloni od gola ima loptu te je dodaje prema igraču koji se nalazi u sredini. Potom trči uz aut liniju prema „korneru“ gdje dobiva loptu za ubačaj. Igrač u sredini propušta loptu te maksimalnom brzinom odlazi prema lijevoj stativi, a igrač nasuprotne kolone (bliže голу) prima i dodaje loptu u smjeru „kornera“ te trči u peterac prema stativi bližoj strani ubačaja. Igrači potom pokušavaju, bilo kojim načinom u „okviru“ nogometnih pravila, postići zgoditak na prethodno ubačenu loptu. Igrač koji ubacuje, prema procjeni odabire igrača u boljoj poziciji.

Utjecaj: razvijanje prostorno–vremenske orijentacije, preciznosti te komunikacije između suigrača.

Trajanje: 20 ponavljanja ili 4 zabijenih pogodaka u nizu



Prikaz 4. Primjer završnice napada na ubačenu loptu

4. Igra brzog napada na gol

Opis: igrači su podijeljeni u parove na prostoru 25x25 m s golmanima na голу. Dva para nalaze se na terenu od kojih jedan ima loptu, a ostali parovi su iza gol linije (svaki par ima jednu loptu kod sebe). Par s loptom pokušava čim prije zabiti zgoditak paru bez lopte, paru koji se brani. Ukoliko par s loptom uspije postići zgoditak, ostaje na terenu i prelazi u fazu obrane, a sljedeći par koji čeka iza gol linije, ulazi u igru u fazu napada. Par koji se ne uspije obraniti, koji primi zgoditak, izlazi iz igre te staje iza gol linije.

Utjecaj: razvoj agilnosti, eksplozivnosti i komunikacije između suigrača, brzi napad na nepostavljenu obranu, pravovremenost, brza tranzicija i napad.

Trajanje: 5 serija po 4 minute; do 10 golova; trajanje napada maksimalno 10 sekundi.



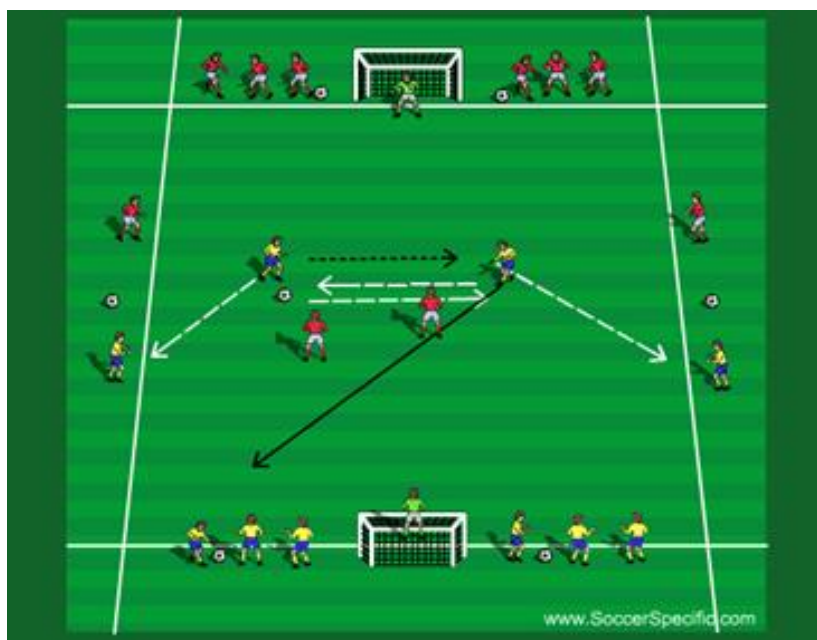
Prikaz 5. Igra brzog napada na gol

5. Postizanje zgoditka napadom u prostor koristeći pomoćne igrače

Opis: igrači su podijeljeni u četiri četvorke na prostoru 25x25 metara s golmanima na golovima. Dvije ekipe u igri su s dvojicom igrača na terenu, a dvojicom izvan terena uz out liniju, kao pomoćnim igračima. Igrači koji su u napadu pokušavaju postići zgoditak, s time da im njihovi igrači uz aut liniju mogu pomoći u napadu maksimalno s jednim dodirom lopte u jednom posjedu, odnosno jednim „passom“ ukoliko im igrači koji su na terenu upute loptu. Ekipe koja je postigla pogodak mijenja pomoćne igrače, dok ekipa koja je primila pogodak, mijenja sve igrače koji sudjeluju u igri. Nakon 5 uzastopno postignutih pogodaka, ekipe se mijenjaju.

Utjecaj: razvoj brzine, agilnosti i preciznosti. Poboljšavanje komunikacije i uigranosti, pravovremenost, napad na postavljenu obranu, razvoj funkcionalnih sposobnosti.

Trajanje: 4 serije po 4 minute te trajanje napada 15 sekundi



Prikaz 6. Igra postizanja pogotka napadom u prostor koristeći pomoćne igrače

6. Igra što brže i što više

Opis: igrači su podijeljeni u trojke na prostoru 30x30 m. Dvije trojke su u terenu dok ostale čekaju iza aut linije. Jedna trojka je u napadu s ciljem postizanja gola, a druga u obrani s ciljem oduzimanja lopte i pokušajem kontranapada. Trojka koja je postigla gol ostaje u terenu, a umjesto trojke koja je primila gol, ulazi nova trojka. Igra se maksimalnim tempom i igrači izvode brze napade na gol.

Utjecaj: usavršavanje tehničkih zadataka, razvoj komunikacije, pravovremnosti, prostorno vremenske orijentacije, razvoj funkcionalnih sposobnosti, brza tranzicija i napad na nepostavljenu obranu.

Trajanje: 5 minuta; prvi do 10.



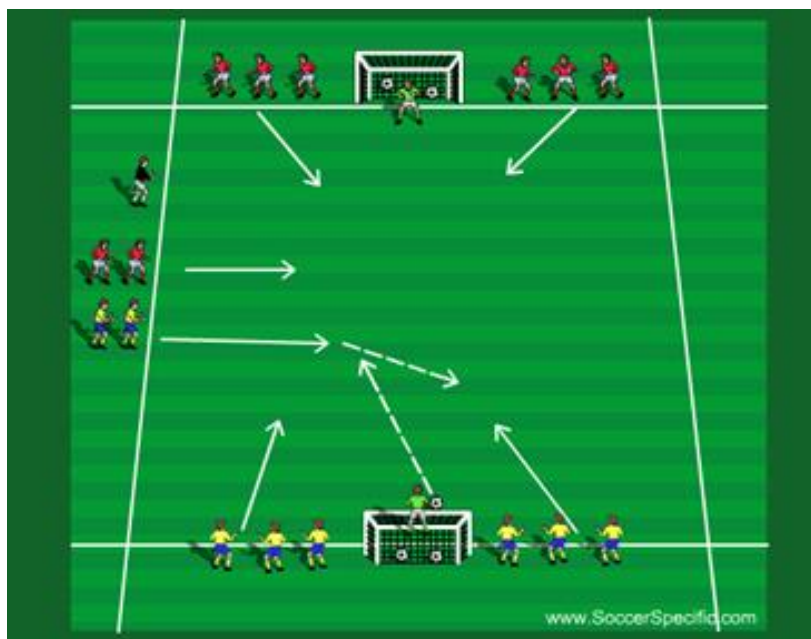
Prikaz 7. Igra što brže i što više

7. Boja napada na gol

Opis vježbe: igra se na igralištu 35x20 m s golmanima na голу. Igrači se nalaze iza out linije, sredinom terena trče prema središtu igrališta te u tom trenutku trener pozove boju te golman upućuje dodavanje prema prozvanom igraču. Svaka ekipa ima svoju boju. Igraču u napadu priključuju se dvojica suigrača iza gola, kao i igraču u obrani te se igra tri protiv tri s ciljem što bržeg postizanja pogotka. U slučaju da napadačka momčad izgubi loptu, dvojica najbližih igrača vlastitog gola izlaze van i u obranu ulazi dvoje novih. U tom trenutku obrambenoj je ekipi cilj što prije postići pogodak na suprotnome голу jer u tom trenutku postaje napadačka, ali u ograničenom vremenu od 10 sekundi.

Utjecaj vježbe: uigravanje ekipe, komunikacija među igračima, brza i pravovremena reakcija, brzo postizanje pogotka, tranzicija, kretanje igrača.

Trajanje : 10 minuta; tko prvi do 10 pogodaka



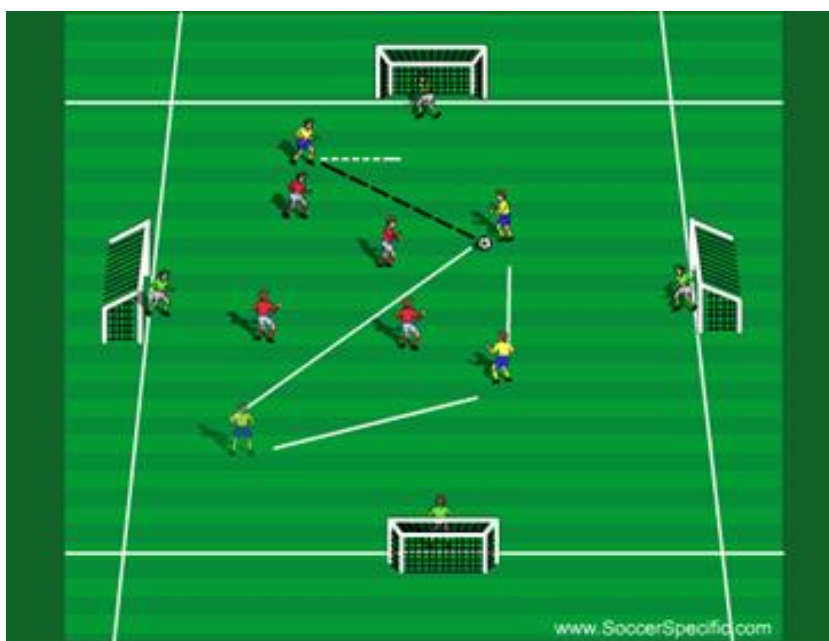
Prikaz 8.. Igra boja napada na gol

8. Brza igra na 4 gola

Opis: igrači su podijeljeni u četiri četvorke na prostoru 35x35 m s četiri gola s golmanima. Dvije četvorke nalaze se na terenu, a dvije sa strane izvan gol linija. Jedna četvorka napada, a druga se brani. Četvorka u napadu treba postići čim više golova u nizu, tako da je svaki napad na drugi gol. U slučaju da četvorka koja je u napadu ne zabije gol ili pak izgubi posjed, četvorka koja se branila prelazi u napad. Nakon 5 minuta četvorke koje su bile na terenu odlaze iza gol linije, a četvorke koje su bile sa strane ulaze u igru. Na koje će se golove napadati unaprijed je definirano.

Utjecaj: razvoj komunikacije, koordinacije, brze i pravovremene završnice, uigranost, razvoj funkcionalnih sposobnosti

Trajanje: 5 minuta; 4 gola u nizu



Prikaz 9. Igra brze igre na 4 gola

6. ZAKLJUČAK

Od početaka igranja pa sve do današnjega dana, nogomet se značajno mijenjao i razvijao iz godine u godinu - od karakteristika igrača, tehnike, taktike, kondicijske pripreme pa sve do planiranja i programiranja. Bilo je nezamislivo da će se jednog dana nogomet toliko razviti da će i najmanji detalj ponekada biti presudan u donošenju kvalitetnih odluka kako bi momčad ostvarila pobjedu ili ono što je zamišljeno.

Današnji sustavi igre i načini treniranja uznapredovali su do krajnjih granica. Igra se sve više unaprjeđuje, zahtjevnija je i dinamičnija, ritam utakmica je toliko visok da, ukoliko igrači nisu optimalno kondicijski pripremljeni, zahtjeve te igre ne mogu ostvariti. Sve to proizlazi iz načina treniranja i pripremanja igrača koji se unaprijedio gotovo do savršenstva i time omogućio postizanje nevjerojatnih rezultata.

Primjena pomoćnih igara za igrače predstavlja visok nivo energetske opterećenja zato što pred igrača postavlja situacijske uvjete i visoki intenzitet opterećenja kakav je i na utakmici; te informacijskog opterećenja zato što igrač pri izvođenju igre prima velik broj povratnih informacija od suigrača i trenera. Pritom se kod igrača razvija i unaprjeđuje taktička pripremljenost učeći direktno iz situacija na terenu. Da bi se kvalitetno ostvarila taktička zamisao, igrači moraju biti dobro tehnički pripremljeni. Njihova tehnička sprema određuje koliko složena pomoćna igra može biti. Treninzi u kojima se koriste pomoćne igre puno su zanimljiviji i efikasniji za igrače, posebice u mlađim uzrastima kada se puno lakše razvija igračeva inteligencija. Ovim načinom mladi će sportaši brže i bolje razviti svoje sposobnosti te sadržaje s treninga situacijski prenijeti na utakmicu.

Mišljenja sam da je usavršavanje igre u podfazi završnice napada jedno od najvažnijih područja taktičkog treninga nakon što su igrači postigli optimalnu razinu tehničke pripremljenosti. U protivnom neće biti sposobni dovesti loptu u završnicu napada. Najefikasniji način za postizanje visoke taktičke pripremljenosti, osobito u mlađim uzrastima, pomoćne su igre koje im uz taktičku razvijaju i tehničku pripremljenost, postavljaju visok intenzitet i približuju situacijske uvjete na terenu. Ukoliko se ciljano i pravilno izvode, ključne su u velikom broju utakmica. Izvođenjem pomoćnih igara uz poboljšanje taktičke i tehničke pripremljenosti ekipa se uigrava, a igrači surađuju čineći cjelinu što je po mom mišljenju najznačajnije.

7. LITERATURA

1. Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri (doktorska disertacija)*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bašić, D. i sur. (2015). *Notacijska analiza nogometnih utakmica*. Zagreb: Leonardo Media.
3. Dujmović, P. (2000). *Škola nogometa*. Zagreb: Zagrebački nogometni savez.
4. Gabbett, T. i Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 543 - 52.
5. Gabrijević, M. (1964). *Nogomet – teorija igre*. Zagreb: Sportska štampa.
6. Hill-Haas, S.V. i sur. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 1 - 22.
7. Huzjak, M. (2013). Pomoćno-nastavne igre u nogometu. S mreže skinuto 10.01.2017. s adrese: <http://www.totalni-nogomet.com/clanci/7-pomocno-nastavne-igre-u-nogometu>.
8. Jeffreys, I. (2004). The use of small – sided games in the metabolic training of high school of soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 26(5), 77 - 78.
9. Jerković, S. (1986). *Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri (doktorska disertacija)*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
10. Marković, G., Bradić, A., (2008). *Nogomet integralni kondicijski trening*.
11. Mihačić V., Ujević B. (2014). Kondicija nogometaša. S mreže skinuto 10.01.2017. s adrese: <http://www.pdfio.com/k-2915498.html>.
12. Milanović, D., (2013). *Teorija i metodika treninga*, Zagreb: Kineziološki fakultet.